Sted: sats hellerud.

Oppvarming: pullups. 3 sets og 8 til 12 reps

1. Markløft

    3 sett x 8-10 repetisjoner

2. Pull-ups (eller lat pulldown)

    3 sett x 6-10 repetisjoner

3. Sittende roing (Cable Row)

    3 sett x 10-12 repetisjoner

4. Bicepscurl

   - 3 sett x 10-12 repetisjoner

Hammer curl med tau.

8 til 12 repetisjoner.